

## COVID-19 hakkında genel bilgiler

COVID-19 genellikle hafif semptomlara neden olur, ama bazı insanlar daha ağır hastalanabilir. Özellikle yaşlılar ya da başka bir rahatsızlığı bulunanlar hastalığı daha ağır geçirebilir. Bu nedenle herkesin enfeksiyonun toplumda yayılımını azaltmaya çalışması hayati önem taşır. Hem yerel ölçekte hem de ülke çapında konulan kurallara ve düzenlemelere her zaman uyararak hastalığın yayılımını azaltmaya yardım edebilirsiniz.

COVID-19 semptomlarını genellikle hastalık bulaştıktan 4-5 gün sonra hissetmeye başlarsınız. Enfekte olan insanların çoğu 10 gün içinde semptom geliştirmeye başlar. Bulaştırma ihtimalinizin en yüksek olduğu dönem semptom göstermeye başlamadan 1-2 gün öncesi ve semptomların ilk günleridir.

COVID-19 hafif semptomlardan ağır hastalığa, hatta bazen ölüme kadar pek çok şeye neden olur. Bazı insanlar herhangi bir semptom hissetmeden COVID-19 geçirebilir.

Hastalanan insanlar ilk olarak boğaz ağrısı, soğuk algınlığı benzeri semptomlar ve hafif öksürük, aynı zamanda halsizlik, ateş, baş ağrısı ve kas ağrısı hissederler. Bazı insanlar ayrıca karın ağrısı ve ishal de yaşarlar. Tat ve koku duyusu kaybı hastalığın karakteristik özelliklerindedir, fakat herkes bunları yaşamayabilir. Bazı insanlar nefes almada zorluk, göğüs ağrısı ve kafa karışıklığı gibi daha ağır semptomlar geliştirebilir. Bu durumda hastaneye yatırımları gerekebilir.

Aşılı insanlar COVID-19 olmaları durumunda hafif soğuk algınlığı benzeri semptomlar gösterebilirler.

COVID-19 veya solunum hastalıklarıyla ilintili semptomlar gösteriyorsanız test yaptırmanız çok önemlidir. Hafif semptomlarınız olsa bile bu geçerlidir. Test sonuçlarınız çıkana kadar evde kalmalısınız.

### Hastalığı önlemek için öneriler:

Solunum yollarında (ciğerler, boğaz veya burun) yeni semptom gösteriyorsanız:

- Hasta hisseden herkes evde kalmalı ve test yaptırmalıdır. Aşılınmış olanlar ve daha önce COVID-19 geçirenler için de bu geçerlidir. Çocukların da test yaptırması önerilir. Ebeveynler/vasiler çocukların test yaptırmasının gerekliliğine karar verirler.
- Evinizdeki test kitleleriyle düzenli olarak test yapabilirsiniz. Eğer evde yaptığınız test pozitifse bir test merkezinden randevu almalısınız.
- Daha iyi hissedene kadar evde kalmalısınız.

Öksürük ve el temizliği:

- Başka insanlara doğru öksürmek ve hapşırmaktan kaçının. Kağıt mendil kullanın ya da dirseğinizin iç kısmına hapşırın/öksürün. Ardından kağıt mendili atın, ellerinizi yıkayın veya el dezenfektanı kullanın.
- Ellerinizi temiz tutun. Ellerinizi sabun ve suyla yıkayın. Eğer sabun ve su bulamıyorsanız alkol bazlı el dezenfektanlarını kullanabilirsiniz.

Aşı:

- COVID-19 aşısı yaptırma hakkı olan herkesin aşısı yaptırması önerilir.

- Nerede ve ne zaman aşı yaptırabileceğiniz konusunda bilgi almak için yerel yönetiminizle iletişime geçin.

#### İzolasyon ve karantina:

- Karantina veya izolasyondaysanız evinizde kalın.
- COVID-19 enfeksiyonu olduğu belirlenmiş kişilerin kendilerini izole etmesi zorunludur. Bu durum aşılı insanlar için de geçerlidir.
- İzolasyondaysanız başka insanlarla aranızda güvenli bir mesafe bırakmalısınız. Siz ve evinizdeki diğer kişiler, misafir ağırlayamaz ve toplu taşıma (otobüs, tren, vapur ve benzeri) kullanamazsınız.
- Eğer çocuk bakıyorsanız, sizin güvenli bir mesafeyi korumanız ve çocukla başka birinin ilgilenmesi önemlidir.
- Test sonucunuzun pozitif olması durumunda yerel yönetiminizi bilgilendirmelisiniz.
- Enfekte olduysanız temaslı olduğunuz insanlara haber vermeniz önemlidir.
- Eğer sağlık yardımına ihtiyacınız varsa telefonla hekiminize ulaşın. Ayrıca 116 117 numarasından acil servisi arayabilirsiniz. Aradığınızda COVID-19 olduğunuzu belirtin. Acil durumlarda 113'ü arayın.
- Temaslı olduğunuz birisi enfekte olduysa karantinaya girmeniz gerekebilir. Yaşadığınız yerdeki salgın kontrol ekibinin verdiği bilgilere uygun davranmanız çok önemlidir.
- Karantina izolasyona kıyasla daha az katıdır. Karantinada başka insanlarla aranızda güvenli bir mesafe bırakmalısınız.
- Eğer [Smittestopp](#) uygulamasını yüklediyseniz, enfekte olduğunuzu uygulamadan raporlamanızı öneririz. Bu, yalnızca yerel test merkezindeki testiniz pozitif çıktıysa gereklidir.

#### Yüksek riskli gruplar:

- COVID-19'un ciddi hastalığa neden olma riskinin yüksek olduğu gruplardan birine mensupsanız, kendinizi enfeksiyona karşı korumanız, örneğin kalabalık alanlardan uzak durmanız ve başka insanlarla mesafenizi korumanız ayrıca önemlidir. Aşı sizi ciddi hastalıklardan korur.

Yerel ya da ulusal düzeyde yüksek enfeksiyon seviyeleri söz konusuysa çeşitli enfeksiyon kontrol önlemleri alınabilir. Bu önlemler başkalarıyla aranızda bir metre mesafeyi korumayı, mesafeyi korumanın mümkün olmadığı durumlarda da maske kullanmayı içerebilir.

Ülkedeki enfeksiyon durumu değişkenlik gösterir. Her bölgenin durumu farklıdır. Hem yaşadığınız bölgede hem de ülke genelinde uygulanan kurallar ve öneriler konusunda güncellemeleri takip etmeniz önemlidir.

Yetkililer Norveç'te yaşayan ya da bulunan herkesin [www.fhi.no](http://www.fhi.no) ve [www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no) adreslerinde bulunan önemli bilgi ve tavsiyeleri okumalarını rica eder. Öneriler değişebilir ve düzenli olarak güncellenir. Buradaki bilgiler Norveççe ve İngilizce olarak mevcuttur. Eğer verilen bilgileri anlayamıyorsanız lütfen tanıdığınız birinden yardım alın.